

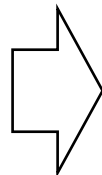
● ●
脳力アップで認知症予防！



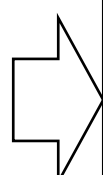
あたまスッキリ笑顔クラブ

参加者募集！

何もしなければ、年をとると筋肉と同じように脳は衰えやすくなります！衰えが進むと…



「MCI」
(軽度認知障害)
認知症の手前



「認知症」



となっていくます。この教室で、いきいき脳力アップで、認知症を予防し、
ますます健康で笑顔で過ごしましょう♪



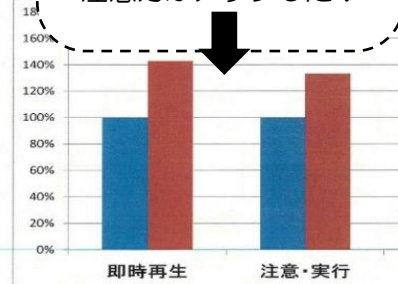
脳力アップエクササイズを楽しく実践♪



噛む力、飲み込む力がつくと、
認知症予防に！

3か月で、記憶力や判断力などの変化を
チェック(^)/

思い出すかや
注意力がアップした！



□期 間□ **1月～3月の毎週月曜日** (全12回)

午後1時30分～3時 ※第1回目は1月6日(月)

□会 場□ 尾花沢市老人福祉センター東光館

□内 容□ 健康運動指導士・看護師による認知機能測定や脳力アップエクササイズ
歯科衛生士による認知症予防のためのお口まわりの健康講座、等

□対 象 者□ **65歳以上の市民の方**

□定 員□ **10名** (申し込み多数の場合は抽選となります)

□参 加 料□ 2,000円 (全12回分として)

□そ の 他□ 自宅付近から会場までの送迎付き (希望者)

□申込め切□ **12月6日(金)まで、電話にてお申し込みください。**

□申 込 先□ 福祉課介護福祉係 電話22-1111

※お申込みの際、できるだけ参加を希望されるご本人様にご連絡ください。

※「はつらつ元気塾」「足腰らくらく運動クラブ」「あたまスッキリ笑顔クラブ」
のお申込みは、ひとり1教室までとなります。